

Gut und günstig kochen im Herbst

Zur Zubereitung mit Hortkindern oder Eltern geeignet.

● Kürbis-Puffer mit Kräuterquark

Zutaten (für 4 Personen): 500 g Hokkaido-Kürbis, 2 Bund Schnittlauch, 1 Zwiebel, 80 g Kürbiskerne, 200 g Knollensellerie, 200 g Kartoffeln, 4 EL Speisestärke, 1 TL Backpulver, 2 Eier, Salz, Pfeffer

Arbeitsmaterial: 1 scharfes Messer, 1 Gemüsemesser, 1 Schneidebrett, 2 EL, 1 TL, 2 mittelgroße Schüsseln, 1 Gemüsehobel, 1 großes Sieb, 1 Küchentuch, 3 kleine Schalen, 1 Mörser, 1 Sparschäler, 2 große Löffel, 1 großer Teller, 1 große Pfanne, 1 Pfannenwender

Zubereitung: Den Kürbis waschen (Hokkaido-Kürbis nicht schälen. Er kann mit der Schale verarbeitet und gegessen werden) und mit einem Gemüsehobel grob raspeln. Mit 1 TL Salz mischen. In ein Sieb ein Küchentuch einlegen, die Kürbistraspel darauf geben und ruhen lassen.

Den Schnittlauch in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kürbiskerne mit einem Mörser zerstoßen. Den Sellerie schälen und grob raspeln. Zuletzt die Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls grob raspeln. Kartoffeln zu dem Kürbis ins Sieb geben, dann beides mit dem Küchentuch zu einer Kugel drehen und kräftig ausdrücken.

Die ausgedrückte Kürbis-Kartoffelmasse, Sellerie, Zwiebeln, Kürbiskerne, Schnittlauchröllchen sowie Speisestärke, Backpulver, Eier, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen. Aus der vermengten Masse Puffer formen und beiseite legen.

Die geformten Puffer in einer heißen Pfanne mit Rapsöl bei mittlerer Hitze portionsweise von beiden Seiten ca. 4-5 Minuten goldbraun braten.

● Kräuterquark

Zutaten (für 4 Personen): 250 g Speisequark (40% F.i.Tr.), 1 Becher Schmand, 1 Bund Blatt Petersilie, 1 Bund Dill, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Milch, Salz, Pfeffer

Arbeitsmaterial: 1 mittelgroße Schüssel, 1 Rührlöffel, 1 Gemüsemesser, 1 Schneidebrett, 1 großes Messer oder eine Kräuterwiege, 1 Knoblauchpresse, 1 EL

Zubereitung: Den Quark mit dem Schmand und der Milch glatt rühren. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in den Quark geben. Die Knoblauchzehe schälen, mit der Knoblauchpresse pressen und ebenfalls dazu geben. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und hacken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackten Kräuter dazugeben und umrühren.

● Apfelsuppe mit karamellisierten Mandeln & Grießnocken

Zutaten (für 4 Portionen): 300 ml Milch, 100 g Weizengrieß, Salz, 1 EL Sonnenblumenöl, 60 g Mandelstifte, 60 g Puderzucker, 1 roter Apfel, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Bio-Vanille-Puddingpulver, 1 Liter klarer Apfelsaft, 1 Eigelb, 2-3 EL Rohrohrzucker, Mark und Schote einer Vanilleschote

Arbeitsmaterial: 1 Waage, 1 Meßbecher, 3 kleine Schüsseln, 2 mittelgroße Töpfe, 1 kleiner Topf, 2 Rührlöffel, 1 Backblech, 1 Pinsel, 1 Pfanne, 1 Gemüsemesser, 1 Schneidebrett, 3 EL, 1 kleiner Schneebesen

Zubereitung: Die Milch mit 1 Prise Salz zum Kochen bringen. Den Grieß nach und nach einrieseln lassen, dabei ständig rühren. Unter Rühren weiter kochen, bis ein dicker Grießbrei entstanden ist. Den Brei etwa 10 Minuten quellen lassen. Währenddessen die Rückseite eines Backblechs mit Öl einstreichen. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Puderzucker in einem Topf leicht karamellisieren lassen. Mandeln unterrühren, sodass sie rundherum von Karamell überzogen sind. Auf das Blech stürzen, ausbreiten und auskühlen lassen. Den Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft mischen. Das Puddingpulver mit 1 EL Apfelsaft und einem Eigelb glatt rühren. Den restlichen Saft mit Zucker, Vanillemark- und schote aufkochen. Das Puddingpulver zügig einrühren und nochmals aufkochen. Die Apfelspalten zugeben. Von dem Grießbrei mit zwei angefeuchteten Esslöffeln Nocken abstechen und jeweils 2 Nocken in einen tiefen Teller geben. Die Suppe darüber geben und mit den Mandeln bestreut servieren.

● Rotkohlsalat mit Walnuss

Zutaten (für 4 Portionen): Für den Salat: 500 g Rotkohl, 2 säuerliche Äpfel, 40 g gehackte Walnüsse Für das Dressing: 3 EL Apfelessig, 2 EL Ahornsirup, 1 TL Meersalz, 4 EL Walnussöl

Arbeitsmaterial. 1 Schneidebrett, 1 scharfes, großes Messer, 1 Schüssel, 1 Reibe, 1 kleine Schüssel, 1 Schneebesen, 1 Esslöffel, 1 Teelöffel

Zubereitung: Rotkohl putzen, in sehr feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Äpfel schälen, auf einer Reibe bis zum Kerngehäuse abreiben und zum Rotkohl geben. Alle Zutaten für das Dressing miteinander verrühren. Äpfel und Rotkohl damit mischen und alles, alles kräftig mit den Händen verkneten. Einige Walnusshälften beiseite legen (für die Deko!), den Rest hacken und in den Salat geben.

Tipp 1: Walnuss mit Rapsöl mischen oder nur Rapsöl verwenden. Dann ist es günstiger.

Tipp 2: Den Kohl einmal mit heißem Wasser übergießen, kurz andünsten oder den ganzen Salat über Nacht „stehen/ziehen lassen“. Dann ist der Rotkohl etwas weicher.

Tipp 3: Wenn es ganz schnell gehen soll, können Sie auch Rotkohl aus dem Glas nehmen.

Selbstgemacht – gut gemacht!!!